



HRVATSKO
KATOLICKO
SVEUCILISTE
ZAGREB
UNIVERSITAS
STUDIORUM
CATHOLICA
CROATICA
ZAGREBIA

Detaljni izvedbeni plan

Akadska godina:

2024/2025

Semestar:

Ljetni

Studij:

Povijest (R)

Godina studija:

1

I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU

Naziv kolegija: Tjelesna i zdravstvena kultura

Kratica kolegija: POVP2-6

Status kolegija: Obvezni

ECTS bodovi: 1

Šifra kolegija: 198064

Preduvjeti za upis kolegija: Nema

Ukupno opterećenje kolegija

Vrsta nastave

Ukupno sati

Vježba tjelesnog odgoja

30

Mjesto i vrijeme održavanja nastave: HKS - prema objavljenom rasporedu

II. NASTAVNO OSOBLJE

Nositelj kolegija

Ime i prezime: Babić Davorin

Akademski stupanj/naziv:

Izbor: viši predavač

Kontakt e-mail:

dbabic@kbf.hr

Telefon:

Konzultacije: Prema objavljenom rasporedu

Suradnici na kolegiju

Ime i prezime: Vadjon Ivančica

Akademski stupanj/naziv:

Izbor: naslovni predavač

Kontakt e-mail:

ivancica.vadjon@unicath.hr

Telefon:

Konzultacije: Prema objavljenom rasporedu

III. DETALJNI PODACI O KOLEGIJU

Jezik na kojem se nastava održava: Hrvatski

Opis kolegija

Literatura

Obavezna		
Dopunska		
<i>Način ispitivanja i ocjenjivanja</i>		
Polaze se NE	Isključivo kontinuirano praćenje nastave NE	Ulazi u prosjek NE
Preduvjeti za dobivanje potpisa i polaganje završnog ispita		
Način polaganja ispita		
Način ocjenjivanja		
Detaljan prikaz ocjenjivanja unutar Europskoga sustava za prijenos bodova		
Datumi kolokvija:		
Datumi ispitnih rokova:		
IV. TJEDNI PLAN NASTAVE		
<i>Predavanja</i>		
#	Tema	
1	1. Uvodni sat, definiranje rasporeda, grupa i obveza studenata	
2	2. Provjera motoričkih znanja i sposobnosti s obzirom na posebnosti izborne aktivnosti	
<i>Vježbe</i>		
#	Tema	
1	3. Struktura sata i ciljevi pojedinih dijelova sata s obzirom na posebnosti izborne aktivnosti	
2	3. Struktura sata i ciljevi pojedinih dijelova sata s obzirom na posebnosti izborne aktivnosti	
3	4. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja	
4	5. 14,30-16,00 Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja	
5	6. Vježbe za razvoj dominantnih motoričkih sposobnosti za izbornu aktivnost	
6	7. Vježbe istezanja specifične za izbornu aktivnost	
7	8. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja	
8	9. Informiranje o zdravlju i utjecaju izborne aktivnosti na zdravlje	
9	10. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja	
10	11. Prehrana studenata primjerena većim intelektualnim i tjelesnim naporima	
11	12. Osnove planiranja vježbanja u svrhu unapređenja dominantnih motoričkih sposobnosti u izbornoj aktivnosti	
12	13. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja	
13	14. Informiranje studenata o aktivnostima kojima mogu prevenirati neželjene zdravstvene posljedice ovisno o vrsti posla kojeg će raditi	
14	15. Osnove terminologije u izbornoj aktivnosti	
15	4. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja	